

# RECUPERACIÓN POSTPARTO Y ANTICONCEPCIÓN



**Mercedes Aso de Guzmán**

**Ariadna Ferrer de la Torre**

**UNIDAD DOCENTE DE MATRONAS DE ARAGON**

## **ÍNDICE**

- 1. Sexualidad**
- 2. Menstruación**
- 3. Suelo pélvico**
- 4. Cribado cáncer de cérvix**
- 5. Anticoncepción**



## *RECUPERACIÓN POSTPARTO*

Tras el parto, hay una **nueva situación** que conlleva **importantes reajustes** fisiológicos, cambios físicos y emocionales.

Durante esta etapa, es esencial **acudir a la consulta de la matrona** para valorar el puerperio y la cuarentena.



# 1. SEXUALIDAD

En el postparto es normal sentir que tus relaciones afectivas y sexuales cambian. Es una etapa de transición, y **cada mujer ha de tomarse el tiempo que necesite.**

No se recomiendan las relaciones sexuales con penetración antes de la cuarentena.

En el momento de reestablecerlas es aconsejable el uso de lubricantes hidrosolubles, así como de algún método anticonceptivo.



## 2. MENSTRUACIÓN

Si das el pecho, la menstruación puede retrasarse meses.

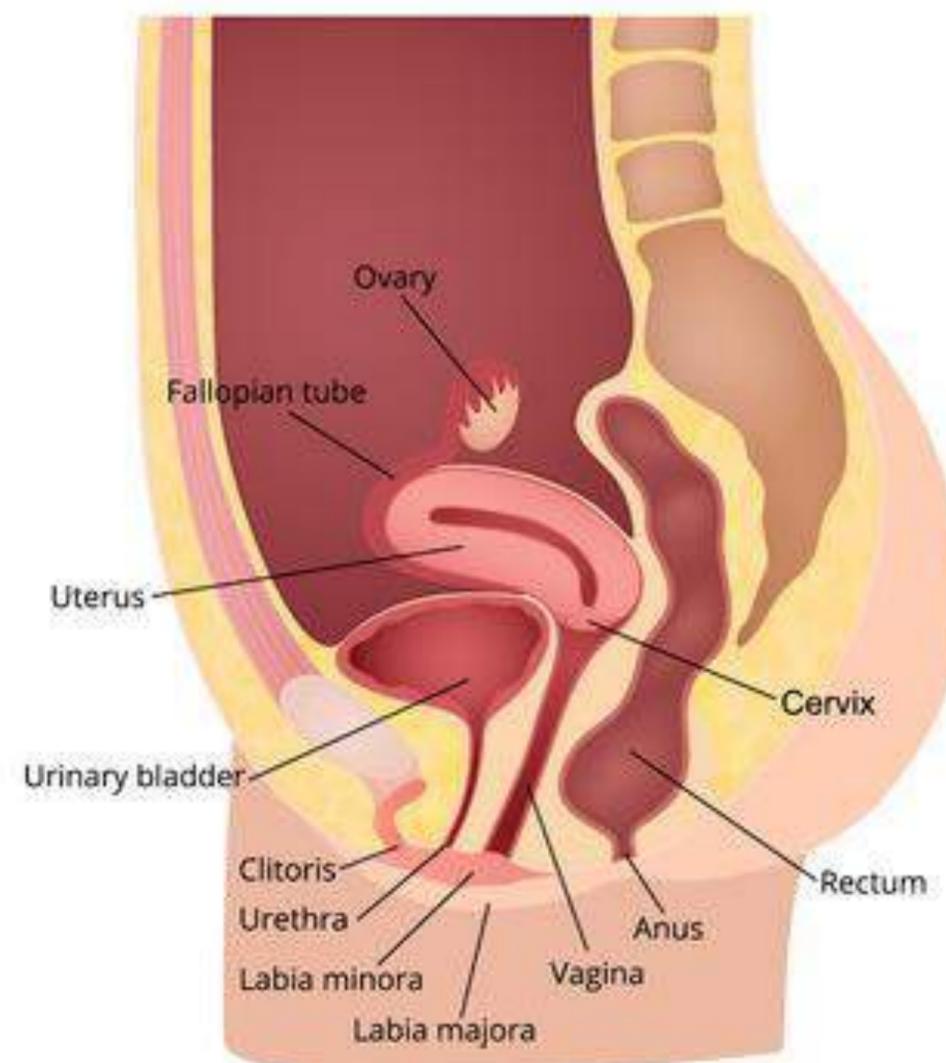
En caso de lactancia artificial, alrededor de los 40 días postparto.

**La ausencia de regla no implica la imposibilidad de embarazo**



### 3. SUELO PÉLVICO

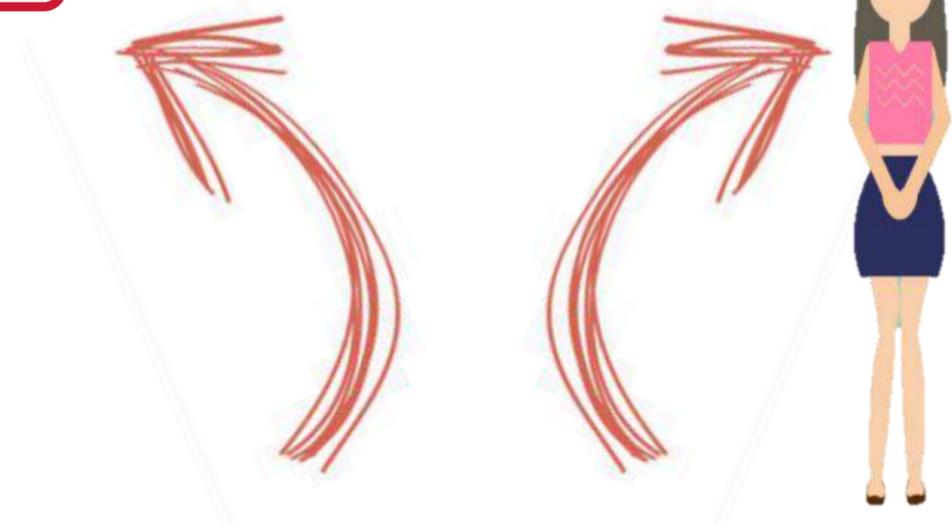
Es el **conjunto de músculos** situados en la parte baja de la pelvis que **da soporte a la vejiga, el útero y el recto**. Uno de los factores que puede debilitar estos músculos es el embarazo y el parto, por eso adquiere una gran importancia en el postparto.



Prolapsos



Incontinencia urinaria



**El debilitamiento del suelo pélvico puede producir:**

Disfunción en las relaciones sexuales



## ¿Cómo fortalecer el suelo pélvico?

La **prevención** supone un paso esencial: evitar la estreñimiento, la obesidad, ciertos ejercicios de impacto, levantar grandes pesos...

Además, podemos **ejercitarlo** con:



Ejercicios de Kegel



Hipopresivos



Conos o bolas chinas

## Ejercicios de Kegel

Consisten en **contraer y relajar los músculos del suelo pélvico**, en diferentes posturas y con diferente ritmo y pautas.

NO contraer al mismo tiempo los glúteos, abdominales o muslos.

No es recomendable contener la respiración durante su realización.

Estos ejercicios puedes realizarlos **en cualquier postura**: sentada, tumbada, de pie o mientras realizas actividades cotidianas.

Recomendable hacer 2-3 sesiones al día.

**Puedes acudir a la consulta de tu matrona para que te ayude a realizar los ejercicios de forma correcta.**

# Tipos de ejercicios de Kegel

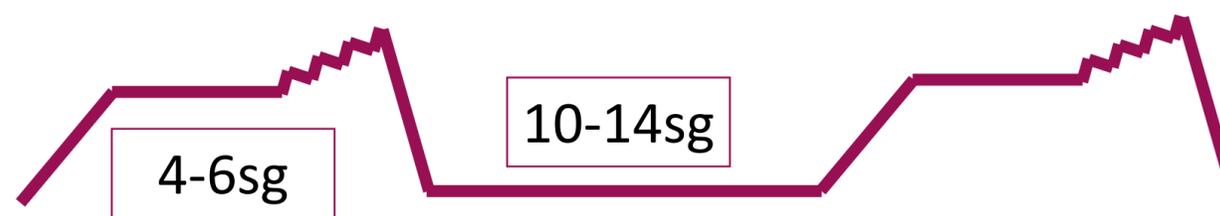
❖ Contracciones **lentas**:



❖ Contracciones **rápidas**:



❖ Contracciones **combinadas**:

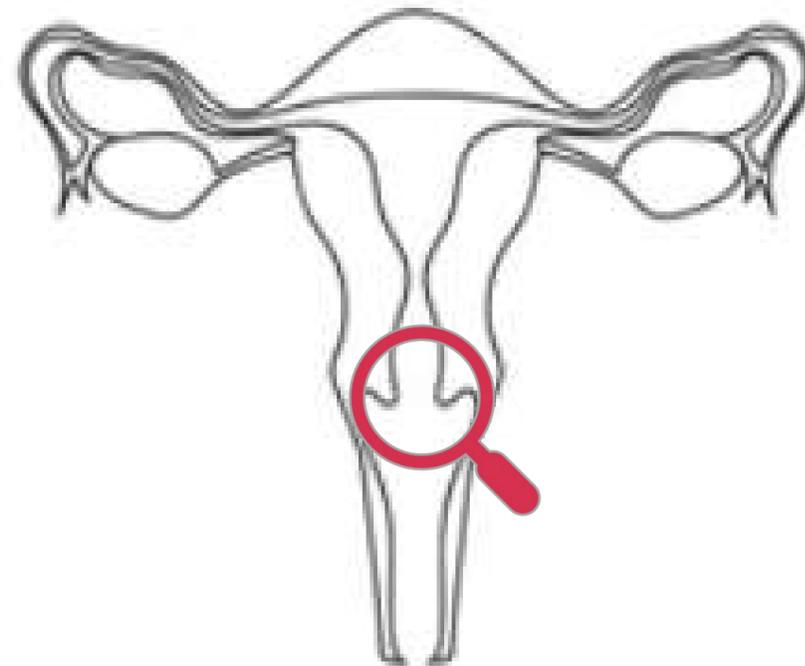


## 4. CRIBADO CÁNCER CÉRVIX

El cribado se realiza entre los 25 y 65 años, se recogen células del cuello uterino para su estudio posterior mediante citología y/o determinación del virus del papiloma.

La importancia de realizarla es independiente a la gestación.

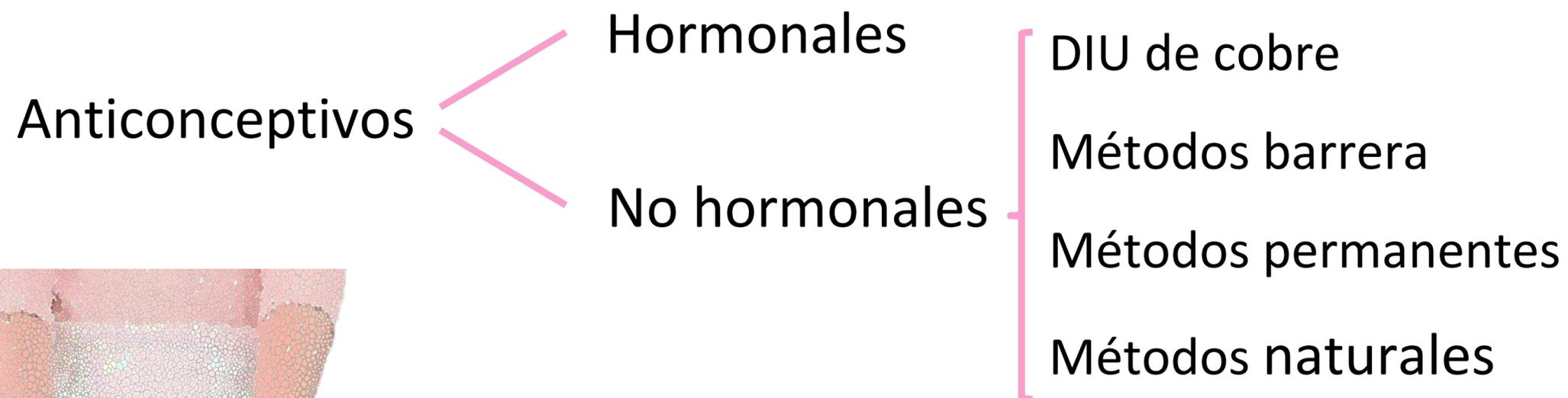
Si tienes el cribado **pendiente** y tienes **25 años o más**, ponte en contacto con tu matrona.



## 5. ANTICONCEPCIÓN EN EL PUERPERIO

La anticoncepción busca evitar embarazos no planificados.

Tras el parto, es recomendable **esperar 12 meses** para la búsqueda de un nuevo embarazo.



# ANTICONCEPTIVOS HORMONALES

- ❖ Progesterona: impide la ovulación y proporciona el efecto anticonceptivo.
- ❖ Estrógeno: regula el ciclo.

Dentro de los anticonceptivos hormonales encontramos:

**Combinados** (progesterona+ estrógeno).

**Sólo llevan progesterona.**



# Anticonceptivos hormonales: COMBINADOS (progesterona + estrógeno)

Tienen un buen control del ciclo

**Píldora**

(toma diaria)



**A partir del  
6º mes**

**Anillo vaginal** (un anillo  
durante 21 días)



**A partir de  
los 21 días**

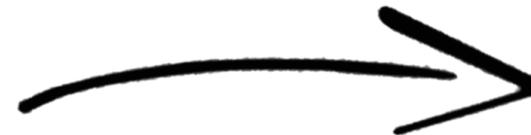
**Parche** (tres parches de  
aplicación semanal)

# Anticonceptivos hormonales: COMBINADOS (progesterona + estrógeno)

Tienen un buen control del ciclo

**Píldora**

(toma diaria)



**A partir del  
6º mes**

**Anillo vaginal** (un anillo  
durante 21 días)

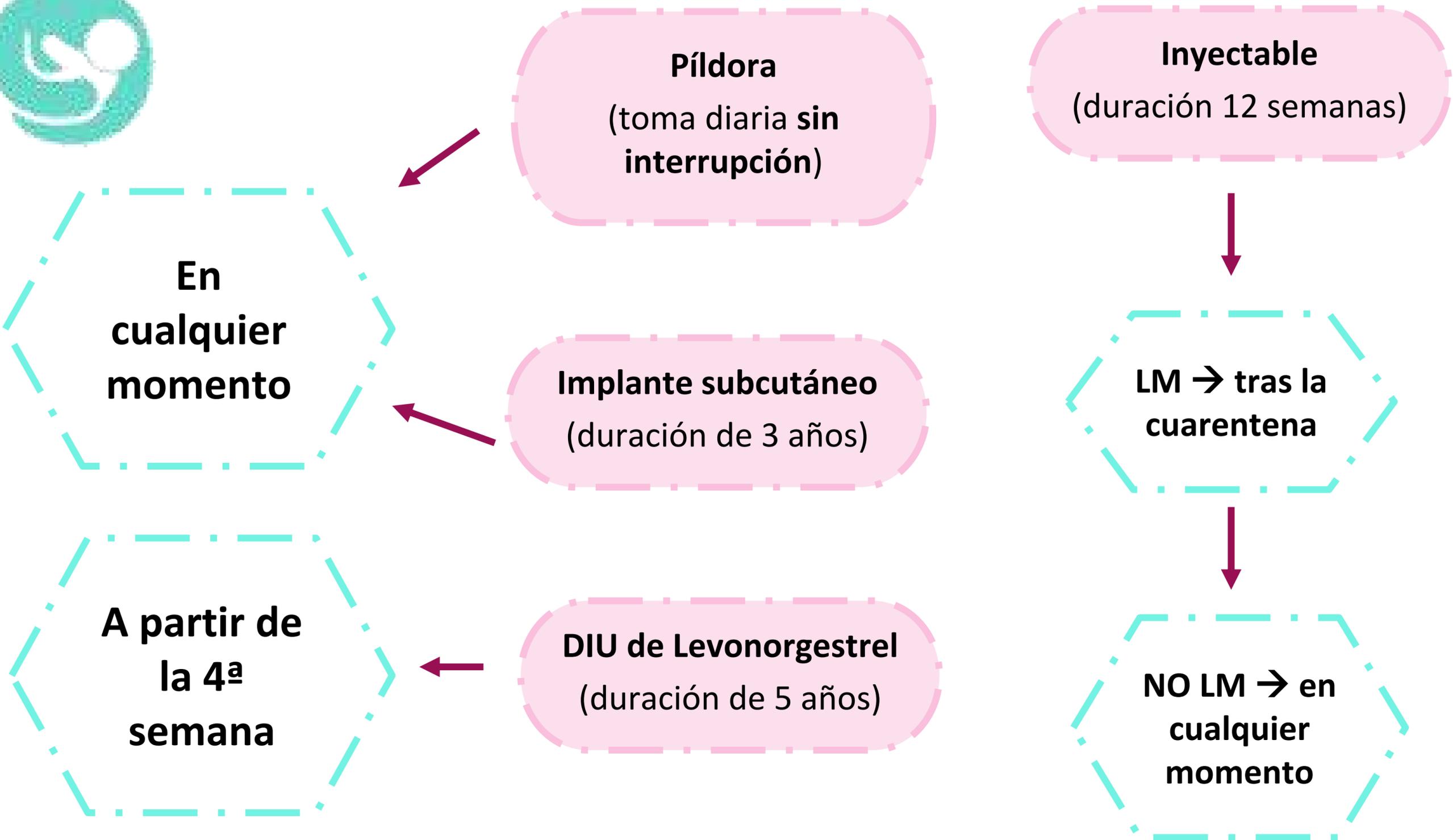


**A partir de  
los 21 días**

**Parche** (tres parches de  
aplicación semanal)

# Anticonceptivos hormonales: SOLO PROGESTERONA

No controlan el ciclo. No se puede determinar el patrón de sangrado.



# ANTICONCEPTIVOS NO HORMONALES

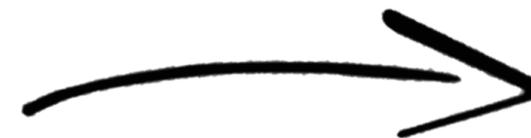
**DIU de cobre**

(duración de 5/10 años)



**A partir de la 4ª  
semana**

**Preservativo masculino y  
femenino**



**En cualquier  
momento**

**Métodos permanentes**

- Ligadura de trompas
- Vasectomía

## Método MELA (natural)

La prolactina y la succión frecuente del bebé consiguen bloquear la ovulación.

Condiciones **necesarias para garantizar su eficacia:**

- ❖ El bebé debe ser **menor de 6 meses**.
- ❖ La madre **no debe tener la menstruación**.
- ❖ Lactancia materna **exclusiva**.
- ❖ Lactancia **a demanda y con tomas frecuentes**.

En el momento en que **alguna de estas condiciones cambia disminuye la efectividad**



# ANTICONCEPTIVOS DE URGENCIA

Independientemente del tipo de lactancia,  
**se puede tomar píldoras anticonceptivas de urgencia**  
tanto aquellas compuestas por Levonorgestrel como las de Acetato de Ulipristal.

---

*El coitus interruptus no es considerado un método anticonceptivo.*



# MÁS INFORMACIÓN EN:

“Cuídame: guía para madres y padres”. Gobierno de Aragón. Disponible en:  
[https://www.aragon.es/documents/20127/674325/Guia\\_cuidame\\_castellano2.pdf/ff50d6aa-3a56-fc7f-eafb-532cdb15bb20](https://www.aragon.es/documents/20127/674325/Guia_cuidame_castellano2.pdf/ff50d6aa-3a56-fc7f-eafb-532cdb15bb20)

“Los consejos de tu matrona. Apréndelo todo sobre tu embarazo y primeros meses del bebe”. Disponible en:  
<https://aesmatronas.com/wp-content/uploads/2018/01/Los-consejos-de-tu-matrona.pdf>

“Guía de Métodos Anticonceptivos”. Gobierno de Aragón. Disponible en:  
[https://www.aragon.es/documents/20127/674325/Guia\\_metodos\\_anticonceptivos.pdf/74f951b8-b3db-6347-3202-8d845a9cdc43](https://www.aragon.es/documents/20127/674325/Guia_metodos_anticonceptivos.pdf/74f951b8-b3db-6347-3202-8d845a9cdc43)

“Guía de Práctica Clínica de Atención en el Embarazo y Puerperio”. Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad.

“Rehabilitación del suelo pélvico”. Hospital Universitario de Cruces, Osakidetza.

**¡MUCHAS GRACIAS!**



**SI TIENES CUALQUIER DUDA...  
CONSULTA CON TU MATRONA**